

Don Dinkmeyer Sr. · Gary D. McKay · Don Dinkmeyer Jr.

step
systematisches training für eltern & pädagogen®



Das Elternbuch

Kinder ab 6 Jahre

BELTZ

Hrsg. Trudi Kühn · Roxana Petcov · Linda Pliska

Don Dinkmeyer Sr. • Gary D. McKay •
Don Dinkmeyer Jr.

STEP

Das Elternbuch

Kinder ab 6 Jahre

Herausgegeben von
Trudi Kühn • Roxana Petcov • Linda Pliska

Aus dem Amerikanischen von
Trudi Kühn und Roxana Petcov

Mit Illustrationen von John Bush

BELTZ



STEP Elterntraining stammt aus den USA und ist dort führend unter mehr als 500

Elterntrainings. Das STEP Konzept basiert auf den Forschungs- ergebnissen der Individualpsychologen Alfred Adler und Rudolf Dreikurs und wurde von den Familientherapeuten Don Dinkmeyer Sr. Ph.D., Gary D. McKay Ph.D. und Don Dinkmeyer Jr. Ph. D. als systematisches Training entwickelt.

Das STEP Konzept:

☞ Neue Perspektiven erkennen:

STEP hilft uns, das Verhalten unserer Kinder aus einer neuen Perspektive zu sehen und unsere Haltung und Reaktion zu ändern. Indem wir Respekt und Liebe zeigen, gehen wir mit gutem Beispiel voran und bringen unseren Kindern Respekt bei.

☞ Ermutigung leisten:

STEP hilft uns, die Stärken unserer Kinder zu fördern und ihre Bemühungen anzuerkennen. Durch Ermutigung – die sich vom Lob unterscheidet – unterstützen wir unsere Kinder ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln.

☞ Kommunizieren lernen:

STEP hilft uns, durch »aktives Zuhören« mit unseren Kindern über Gefühle und Probleme so zu sprechen, dass sie sich verstanden fühlen. Durch »Ich-Aussagen« lernen wir, uns so auszudrücken, dass unsere Kinder uns verstehen.

☞ Kooperation fördern:

STEP hilft uns, unsere Kinder zu unterstützen, selbstständig Probleme zu lösen und sie für ein kooperatives Miteinander zu gewinnen.

☞ Disziplin ausüben:

STEP hilft uns, Grenzen zu setzen und unseren Kindern innerhalb dieser Grenzen Entscheidungsfreiheit zu lassen, damit sie aus den Folgen ihrer Entscheidungen lernen.

☞ Fehler eingestehen:

STEP hilft uns, »Fehler« als Erfahrungswert zu verbuchen, uns zu verzeihen und mutig nach vorne zu blicken, statt in Schuldgefühlen zu verharren und aufzugeben.

Über die Autoren

Dr. Don Dinkmeyer Sr., Autor innovativer und erfolgreicher Trainingsprogramme für Eltern, hat mehr als 20 Bücher und über 100 Zeitschriftenartikel veröffentlicht.

Dr. Gary McKay, Mitglied der amerikanischen Gesellschaft für Ehe- und Familienberatung. Zahlreiche Veröffentlichungen auf dem Gebiet der Erziehungsberatung.

Dr. Don Dinkmeyer Jr., Professor an der Western Kentucky University, ehemals Präsident der Nordamerikanischen Gesellschaft für Adlerianische Psychologie, Autor zahlreicher Bücher auf dem Gebiet der Beratung und Therapie.

Über die Herausgeberinnen

Trudi Kühn hat nach ihrer pädagogisch-philologischen Hochschulausbildung an einem Gymnasium in Hamburg unterrichtet, viele Jahre in London gelebt und Fortbildungen, insbesondere in der Humanistischen Psychologie absolviert, sowie als Trainerin für Verhandlungsführung gearbeitet. Sie hat zwei erwachsene Kinder und lebt mit ihrem Mann in Düsseldorf.

Roxana Petcov ist Sprachwissenschaftlerin und hat sich im individualpsychologischen Bereich fortbilden lassen. Sie hat die Fremdsprachenabteilung eines Erwachsenenweiterbildungsinstituts geleitet und im Qualitätsmanagement gearbeitet. Sie ließ sich bei Dr. Don Dinkmeyer Jr. in den USA zur STEP Kursleiterin ausbilden. Sie ist verheiratet, Mutter zweier erwachsener Kinder und lebt in Düsseldorf.

Linda Pliska, Schulpsychologin, lebt heute in den USA.

Impressum

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-22875-8 Print
ISBN 978-3-407-86502-1 E-Book (EPUB)

10. Auflage 2017

© 2004 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Titel der Originalausgabe: The Parent's Handbook, Systematic Training for
Effective
Parenting (STEP) by Don Dinkmeyer Sr., Gary D. McKay, Don Dinkmeyer Jr.
© 1997, AGS[®] American Guidance Service, Inc.
All rights reserved. English language edition published exclusively by
AGS[®] American Guidance Service, Inc., 4201 Woodland Road,
Circle Pines, Minnesota 55014-1796 USA

Umschlaggestaltung: Federico Luci, Odenthal
unter Verwendung des Logos von InSTEP[®] Elterntraining GbR, Düsseldorf
Bildnachweis: © Robert Kneschke / Fotolia

Satz: WMTP, Birkenau
Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeberinnen

Vorwort der Autoren

1 Wir lernen, uns und unsere Kinder besser zu verstehen

Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?

Was können wir von unserem Kind erwarten?

Weshalb zeigt unser Kind Fehlverhalten?

Wie können wir ein besseres Verhältnis zu unserem Kind entwickeln?

2 Unsere persönlichen Wertvorstellungen, Überzeugungen und Gefühle

Was können wir tun, wenn unser Kind Fehlverhalten zeigt?

Wodurch werden unsere Kinder entmutigt?

Woher kommen persönliche Wertvorstellungen und Überzeugungen?

Woher kommen Gefühle?

Wie können wir uns und unseren Kindern helfen?

3 Wir ermutigen unsere Kinder und uns selbst

Wie können wir unser Kind ermutigen?

Was ist der Unterschied zwischen Lob und Ermutigung?

Gibt es andere Möglichkeiten der Ermutigung?

Entwickeln Sie den Mut, nicht perfekt zu sein

4 Wir hören unseren Kindern zu und reden mit ihnen

Wie können wir gute Zuhörer sein?

Wie können wir mit unserem Kind sprechen, so dass es uns zuhört?

5 Wir helfen unseren Kindern, zu kooperieren

Wie können wir unseren Kindern helfen, zu kooperieren?

Wie können wir und unser Kind gemeinsam Probleme lösen?

Wie können »Familienkonferenzen« helfen, dass unser Kind kooperiert?

6 Sinnvolle Disziplin

Sind Disziplin ausüben und Strafen das Gleiche?

Wie üben wir Disziplin aus?

Wie können wir Konsequenzen einsetzen?

7 Was machen wir, wenn...?

Wie entscheiden wir, was wir tun sollen?

Wie verhalten wir uns beim Thema »Schule«?

Wie verhalten wir uns beim Umgang mit Medien?

Wie verhalten wir uns bei anderen Problemen?

Wie geht es weiter?

Literaturhinweise

Register

Vorwort der Herausgeberinnen

Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, welche Herausforderung Kindererziehung gerade heutzutage bedeutet. Wie oft ertappen wir uns dabei, auf die Erziehungsmethoden unserer Eltern zurückzugreifen, wenn wir uns in emotional geladenen Situationen befinden, nicht weiter wissen und uns **hilflos fühlen**. Nicht immer benutzen wir diese Erziehungsmethoden, weil sie uns besonders zusagen, sondern eher in Ermangelung einer Alternative. Wie kommt es zu diesem Dilemma?

Im Laufe unseres Lebens bereiten wir uns immer wieder auf verschiedene Aufgaben mit unterschiedlichen Anforderungen vor, indem wir uns einer qualifizierten Ausbildung unterziehen. Aber wo lernen wir heutzutage, in Zeiten, die viele von uns als verunsichernd und stressig empfinden, wie wir eine kooperative, stressfreiere Atmosphäre in der Familie erreichen? Wie können wir eine erfüllende Beziehung zu unseren Kindern aufbauen, die ein Leben lang hält, ohne den Halt traditioneller Familienstrukturen und unter dem Einfluss so vieler unwägbarer Faktoren, die von außerhalb der Familie auf Eltern und Kinder einwirken? Wo lernen wir, wie wir am besten das Ziel erreichen, das gewiss allen Eltern gemeinsam am Herzen liegt: unsere **Kinder zu glücklichen und verantwortungsbewussten Menschen zu erziehen**, die, mit gesundem Menschenverstand ausgerüstet, in unsere schnelllebige und immer komplexer werdende Welt passen?

Längst sind neue Zeiten angebrochen, und es gibt zahlreiche Ratgeber, die uns bei unserer Aufgabe behilflich sein wollen und können. Aber wie viele davon haben wir gelesen, mit dem festen Vorsatz, das »Gelernte« in die

Praxis umzusetzen? Und wie oft haben wir erfahren müssen, dass wir uns bei den täglichen Auseinandersetzungen wieder hilflos fühlen, weil uns die »richtigen« Worte, der richtige Ton, die richtige Haltung fehlen? Wir meinen es gut, aber wie können wir unseren Kindern zeigen, dass wir sie lieben und anerkennen ohne das Gefühl zu haben, ihnen alles durchgehen zu lassen? Wieweit sollen die Freiräume in welchem Alter gehen und wie sollen wir Grenzen setzen? Wie drücken wir uns aus, damit wir gehört und verstanden werden? Wie fordern und fördern wir unsere Kinder – wo liegt die Grenze zwischen überfordern und fördern? Wir stellen fest, dass wir keine **klare und wirksame Strategie** – die zu unserer Familie passt – zur Hand haben, um der Herausforderung, die Kindererziehung heute an uns stellt, gerecht zu werden.

Mit **STEP** Elterntraining stellen wir – die Herausgeberinnen Trudi Kühn, Roxana Petcov und Linda Pliska – ein systematisches, praktisches und sofort anwendbares Konzept vor, das uns persönlich in unseren eigenen Familien auf überzeugende Weise geholfen hat. Als Pädagoginnen haben wir erkannt, wie wichtig es ist, Eltern bei der großen Aufgabe der Kindererziehung **Hilfe zur Selbsthilfe** zu geben.

Frau Pliska hat als Schulpsychologin an der Internationalen Schule in Düsseldorf 1998 mit STEP Elternkursen in englischer Sprache begonnen. Wir, Trudi Kühn und Roxana Petcov, haben das Buch ins Deutsche übersetzt und kulturell angepasst, in der Hoffnung, dass es hierzulande ebenso begeisterte Anhänger findet wie in den USA und anderen Ländern.

Im Jahr 2000 wurde der erste STEP Kurs in deutscher Sprache von uns, den Herausgeberinnen, an der Internationalen Schule Düsseldorf durchgeführt. Seit 2001 bilden wir Kursleiter/innen aus, mit dem Ziel, STEP Kurse

in allen größeren Städten der Bundesrepublik, in der deutschsprachigen Schweiz sowie in Österreich, Belgien und Luxemburg anbieten zu können.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung hat die Evaluation von STEP Elterntraining im Rahmen der Präventionsforschung gefördert. **Professor Dr. Klaus Hurrelmann** von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld führte die Evaluation in Deutschland durch.

In den letzten Jahren wird das Angebot der STEP Kurse von immer mehr Eltern begeistert angenommen. Trotzdem ist es durchaus möglich, sich das STEP Konzept im **Selbststudium** anzueignen. Wir empfehlen, pro Woche ein Kapitel des Buches zu lesen. Die »Aufgabe der Woche« und die »Nur für Sie«-Sequenz eines jeden Kapitels eignen sich besonders als Anregung, STEP während der darauf folgenden Woche in der Familie zu praktizieren. Sicher ist dabei ein hohes Maß an Selbstdisziplin gefragt.

Für ein **optimales Ergebnis**, d.h. eine in relativ kurzer Zeit erkennbare Änderung des Verhaltens unserer Kinder und eine Verbesserung der Beziehungen in unserer Familie, empfiehlt es sich allerdings, an einem **STEP Elternkurs** teilzunehmen. Durch Selbstreflexion lernen wir, unsere Einstellung unseren Kindern gegenüber zu überdenken, die Kinder besser zu verstehen und ihr Verhalten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Die praktische Anwendung von STEP bei themenspezifischen Übungen und beim Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern unter Anleitung eines/r **zertifizierten Kursleiters/in** verschafft uns die notwendige Praxis und das Vertrauen in unsere eigene Fähigkeit, die STEP Prinzipien und Fertigkeiten in entscheidenden Situationen zu Hause authentisch umzusetzen.

In den Kursen wird mit dem STEP »Elternbuch«, den STEP Trainervideos, anschaulichem visuellem Material, Fallbeispielen und Rollenspielen gearbeitet, die speziell für den Kurs entwickelt wurden. Die Kurse laufen in der Regel jeweils **10 Wochen lang**, wöchentlich jeweils 2-2 ¼ Stunden. Sie sind sowohl für Ehepaare, alleinerziehende Mütter/Väter, Adoptiv- und Pflegeeltern sowie für Patchworkfamilien geeignet als auch für alle Menschen, die sich beruflich mit Kindern beschäftigen, z. B. Tagespflegepersonen.

Wobei hilft STEP?

- ✓ **Neue Perspektiven erkennen:** STEP hilft uns Eltern, das Fehlverhalten unserer Kinder zu verstehen, neu zu interpretieren und bewusst anders als erwartet zu reagieren. Indem wir unsere Kinder mit Respekt behandeln, gehen wir mit gutem Beispiel voran und bringen ihnen bei, uns ebenfalls zu respektieren.
- ✓ **Ermutigung:** STEP hilft uns, auf die Bemühungen unserer Kinder mit Ermutigung zu reagieren, auf diese Weise unsere Liebe zu zeigen und so ihr Selbstvertrauen zu stärken.
- ✓ **Kommunikation lernen:** STEP hilft uns, durch die Technik des »aktiven Zuhörens« mit unseren Kindern über deren Gefühle und Probleme zu sprechen. Sogenannte »Ich-Aussagen« helfen uns, uns so auszudrücken, dass unsere Kinder uns zuhören und verstehen.
- ✓ **Kooperation lernen:** STEP hilft uns, nach klaren Kriterien zu unterscheiden, ob wir dem Kind die ganze Verantwortung für die Lösung eines Problems überlassen, ob wir das Kind respektvoll bei der Lösungsfindung unterstützen oder ob es sich um unser Problem handelt. Durch die Zusammenarbeit bei der Lösungsfindung wird die Kooperationsbereitschaft und die Konfliktfähigkeit des Kindes gefördert.
- ✓ **Disziplin einüben:** STEP hilft uns, Grenzen zu setzen, aber auch Freiräume für eigene Entscheidungen zu gewähren, indem wir unseren Kindern innerhalb dieser Grenzen ihrem Alter entsprechend eine Wahl lassen. Durch liebevoll-konsequentes und zuverlässiges Verhalten, durch natürliche und logische Konsequenzen, die wir auf das Fehlverhalten unserer

Kinder folgen lassen, zeigen wir ihnen unsere Fürsorge und unseren Respekt. Das erstrebte Ziel ist Selbstdisziplin.

- ✓ **Fehler eingestehen:** STEP hilft uns, »Fehler« als Erfahrungswerte, als Teil eines Lernprozesses zu verbuchen, uns zu verzeihen und mutig nach vorn zu blicken und den nächsten Schritt zu gehen, statt in Schuldgefühlen zu verharren oder aufzugeben.

Kommentare von Teilnehmer/innen an STEP Elternkursen:

Mit Hilfe von STEP habe ich meinen persönlichen Blickwinkel geändert, denn ich habe mich und die Kinder besser kennen und verstehen gelernt. So kann ich Fehlverhalten richtig/besser zuordnen und durch logische Konsequenzen unsere Kinder zu eigenverantwortlichem Handeln anleiten. Ich habe auch erfahren, was ich mit Ermutigung erreichen kann. Das Miteinander in der Familie ist freundlicher, die Stresssituationen haben sich reduziert. Durch das tägliche Anwenden von STEP bin ich geübter und ich arbeite weiter daran. Der Erfolg ist mit Geld nicht zu bezahlen.

Beate Lindlar, drei Kinder, Bochum

Wir haben durch den STEP Kurs unsere Emotionen gut unter Kontrolle bekommen. Viel Zündstoff ist seitdem aus unserer Familie verschwunden.

Stress mit den Kindern belastet immer auch die Beziehung zwischen den Eheleuten. Und die ist durch den STEP Kurs wieder viel besser geworden.

Karin und Karl Müller, drei Kinder, Düsseldorf

Das STEP Elternttraining gab mir als Teilnehmer neue Methoden an die Hand, mit denen sich ein an den

Bedürfnissen von Kindern und Eltern orientiertes und gleichzeitig wesentlich harmonischeres Familienleben Schritt für Schritt realisieren ließ. Besonders wichtig waren mir dabei praktische Hilfen, mich selbst immer wieder zu ermutigen, konsequent und gleichzeitig fair zu sein und vor allem den täglichen Frust mit positiven inneren Dialogen abzubauen. Eine große Unterstützung bei der Umsetzung der Theorie in die Praxis ergibt sich durch die Diskussion in der Gruppe.
Bernd Hippler, zwei Kinder, Dortmund

STEP hat uns dabei geholfen, eine neue Sichtweise einzunehmen. Verzwickte Situationen können wir nun ergründen und je nach Problemstellung entsprechend darauf reagieren. Die Praxis zu Hause zeigt, dass sich unsere Mühe gelohnt hat, und zwar für alle Beteiligten. Die Stimmung ist entspannter, weil wir Methoden gelernt haben, die uns ruhiger und sicherer handeln lassen, und weil wir nun noch sensibler auf unsere und die Gefühle der Kinder reagieren können. Falls wir einmal eine »harte Nuss« zu knacken haben, können wir nun auf STEP zurückgreifen und die Situation analysieren und für die Zukunft eine bessere Lösung finden. Wir fühlen uns nun zufriedener und glücklicher. Die 20 Trainingsstunden haben eine gute Basis geschaffen, die wir nun allmählich ausbauen können. Danke an das STEP Team. Toll, dass es euch gibt.

*Christine von Winterfeldt und Carsten Dorn,
zwei Kinder, Hamburg*

Als ich am Info-Abend hörte, Erziehung soll Spaß machen, war ich sehr erstaunt. Für mich war es bis vor dem STEP Kurs harte Arbeit. Heute kann ich auch sagen: »Erziehung macht Spaß.« Klar gibt es Situationen, bei denen ich glaube, dass alles entgleist,

aber durch den STEP Kurs kann ich kreativer an die Situation herangehen und auch mal lachen, wenn es nicht so klappt, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich beziehe bei Konfliktsituationen nicht sofort alles auf mich, sondern habe gelernt, auch aus dem Blickwinkel des Kindes die Sache anzuschauen.

*Monika Norz, Spielgruppenleiterin,
zwei Kinder, Kloten, Schweiz*

Zusätzliche und jeweils neueste Informationen sowohl über STEP Elternkurse als auch über STEP Kursleiterseminare erhalten Sie auf der Website des jeweiligen Landes:
Bundesrepublik Deutschland: www.instep-online.de,
Österreich: www.instep-online.at, Schweiz: www.instep-online.ch.

Dort haben Sie die Möglichkeit, sich über die Kursleiter/innen in Ihrer Gegend zu informieren und sich zu einem STEP Elternkurs anzumelden. Die auf o.g. Websites mit ihrem Profil und ihren Kursterminen vertretenen Multiplikator/innen sind **zertifiziert** und unterliegen den **Qualitätsanforderungen des InSTEP Trainernetzwerks**.

Wir möchten es nicht versäumen, uns an dieser Stelle besonders bei den Autoren Dr. Don Dinkmeyer Jr., Dr. Don Dinkmeyer Sr. und Dr. Gary C. McKay sowie seiner Frau Joyce für die sehr geschätzte Unterstützung bei der Vorbereitung unseres Projektes zu bedanken.

Ein besonders herzliches »Danke« geht auch an unsere überaus verständnisvollen und hilfsbereiten Familien und Freunde, ohne deren Unterstützung unser Projekt in so kurzer Zeit nicht hätte verwirklicht werden können. Insbesondere Frau Anne Ehrensberger und Herrn Peter Haslebacher – beide sitzen im Beirat des InSTEP Trainernetzwerks – soll hier für ihre in vieler Hinsicht

kompetente Beratung und unermüdliche Begleitung
gedankt werden.

Für Fragen und Kommentare steht Ihnen unsere
Emailadresse mail@instep-online.de zur Verfügung.

Trudi Kühn, Roxana Petcov
Düsseldorf im Juli 2010

Vorwort der Autoren

Man sagt, dass alles dahin zurückkehrt, wo es hergekommen ist, und sich damit der Kreis schließt. Wir freuen uns deshalb besonders, dass **STEP** (**S**ystematisches **T**rainung für **E**ltern und **P**ädagogen) jetzt ins Deutsche übersetzt worden ist, in die Muttersprache der beiden Psychologen - **Professor Alfred Adler und Professor Rudolf Dreikurs** -, auf deren Individualpsychologie die Theorie dieses Buches zurückzuführen ist.

Die Ausgangsthese der Individualpsychologie ist: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Sein Verhalten ist darauf ausgerichtet, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erlangen. Wenn einem Kind dies auf positive Art nicht gelingt, fühlt es sich entmutigt und versucht, das Ziel der Zugehörigkeit mit störendem Verhalten zu erreichen.

Die **Individualpsychologie**, die Adler und sein bedeutendster Schüler Dreikurs entwickelt haben, leistet heutzutage ausgezeichnete Dienste, in einer Zeit, in der ein demokratischer Erziehungsstil benötigt wird, der unseren Kindern Selbstdisziplin beibringt. Diese **Selbstdisziplin** ist notwendig, damit unsere Kinder mit der zunehmenden Verantwortung, der sie gewachsen sein müssen, und dem größeren Freiraum, den sie beanspruchen und brauchen, umgehen können.

STEP kommt unserem Bedürfnis entgegen, zu wissen wann und wie wir Grenzen setzen können. STEP stellt uns bei der Erziehung unserer Kinder einen roten Faden zur Verfügung und hilft uns damit, unseren Kindern die Sicherheit zu bieten, die sie brauchen, um ihre Grenzen auszutesten, die Konsequenzen ihrer eigenen Entscheidungen zu erfahren und damit die Chance zu haben, daraus zu lernen.

Wir glauben, dass Elternsein eine der lohnendsten Aufgaben in unserem Leben darstellt, aber gleichzeitig auch eine der größten Herausforderungen! Es gibt viele sich widersprechende Theorien über Kindererziehung. Unsere Eltern, Verwandten, Freunde und Ehe/Partner haben alle ihre eigenen Vorstellungen. Es ist nicht einfach, sich seinen eigenen Weg zu bahnen.

STEP basiert auf demokratischen Prinzipien und hilft Ihnen und Ihren Familien, indem Sie Verhaltensweisen und Fertigkeiten üben, die im »Elternbuch« vorgeschlagen werden. Indem Sie STEP anwenden, werden Sie feststellen, dass Sie es in der Hand haben, das Verhältnis zu Ihren Kindern zu verbessern und erreichen können, was Sie wollen: glückliche und verantwortungsbewusste Kinder zu erziehen. Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, an einem STEP Kurs teilzunehmen und STEP in Ihrem Alltag umzusetzen, werden Sie auch während der schwierigen Teenagerjahre und wenn Ihre Kinder das Elternhaus bereits verlassen haben, eine **tragfähige, erfüllende Beziehung** zu Ihren Kindern haben können.

STEP wird Ihnen nicht nur dabei behilflich sein, ein harmonischeres Zuhause zu schaffen. Mit Hilfe von STEP können Sie Ihren Kindern das notwendige gesunde Selbstvertrauen vermitteln, sowohl für sich und ihre Ideen einzustehen als auch im Team zu arbeiten. Ihre Kinder brauchen beides, um in ihrem privaten wie auch in ihrem beruflichen Leben erfolgreich zu sein und um den Herausforderungen, die das Leben an sie stellt, mit Zuversicht begegnen zu können.

In den USA haben in den vergangenen 36 Jahren (letzte revidierte Auflage 1997) vier Millionen Eltern an Kursen, in denen STEP Elterntraining vermittelt wurde, teilgenommen.

Die Herausgeberinnen, Inhaberinnen des Copyrights der deutschsprachigen Ausgabe von STEP und Gründerinnen des InSTEP Trainernetzwerks, haben sich mit Elan und großem Enthusiasmus zum Ziel gesetzt, STEP überall in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz anzubieten. In ihrem Vorwort erhalten Sie weitere Informationen dazu.

Dr. Don Dinkmeyer Sr.:

Approbierter Psychologe, Mitglied der amerikanischen Gesellschaft für Ehe- und Familientherapie, Präsident des Kommunikations- und Motivationstrainingsinstituts in Coral Spring, Florida.

Dr. Gary D. McKay:

Approbierter Psychologe, Mitglied der amerikanischen Gesellschaft für Ehe- und Familientherapie.

Dr. Don Dinkmeyer, Jr.:

Professor an der Western Kentucky University, approbierter Ehe- und Familientherapeut, Präsident der nordamerikanischen Gesellschaft für Adlerianische Psychologie.

1

Wir verstehen kleine Kinder

Folgende Aspekte der Kindererziehung werden wir in diesem Kapitel ansprechen:

- ☞ Unsere größte Herausforderung in der Kindererziehung ist es, selbstbewusste und verantwortungsvolle Kinder zu erziehen.
- ☞ Unsere Aufgabe ist es, zu führen und zu leiten - nicht zu strafen oder alles für die Kinder zu tun, was sie selbst tun könnten.
- ☞ Wir können von unseren Kindern Kooperation erwarten.
- ☞ Das Verhalten unserer Kinder hat immer ein Ziel.
- ☞ In unserer Familie können wir gemeinsam arbeiten, miteinander spielen und zusammen wachsen.

Beispiel

Es ist Mittwochnachmittag. Frau K. hat ihre Kinder gerade von der Schule und vom Kindergarten abgeholt. Sie sind im Gemüseladen. Sebastian heult und rüttelt am Einkaufswagen: »Ich mag kein Gemüse. Pfui! Ich will Spaghetti und Tomatensauce!«

Katharina ist müde und schlecht gelaunt. Sie hat Husten und ihre Nase läuft. Frau K. ist gereizt und ihr Kopf schmerzt. Sie macht sich Gedanken darüber, was sie tun wird, falls Katharina wirklich krank werden sollte und morgen nicht zur Schule gehen könnte. Sie kann sich nicht erinnern, was sie zum Abendessen einkaufen wollte und sie hofft, dass sie genug Geld dabei hat.

Katharina schubst ihre Schwester Natalie in einen Stapel Plastikflaschen. Die Flaschen rollen herum. Natalie schreit und beginnt zu weinen. Frau K. holt tief Luft und schließt ihre Augen. Sie fragt sich: »Warum muss alles so schwierig sein?«

Die meisten von uns kennen solche Vorfälle und verstehen, wie sich diese Mutter fühlt. Jeden Tag müssen wir Kindererziehung, Beruf und Hausarbeit miteinander in Einklang bringen – und wenn dann noch Geldsorgen drücken... Oft werden dadurch unsere Zeit, ebenso wie unsere Geduld, auf das Äußerste in Anspruch genommen. Wir würden nur zu gerne das Beste für unsere Familie tun. Aber nur allzu oft wissen wir nicht wie. Wir fühlen uns überfordert, überwältigt und alleine. Das muss nicht sein!

Als Eltern haben wir ein gemeinsames Interesse: unsere Kinder. Die meisten von uns teilen ein gemeinsames Ziel: Kinder zu erziehen, die glücklich und gesund sind, selbstbewusst, kooperativ und verantwortungsvoll. Wir wollen starke Familienbande, die ein Leben lang halten. Wir wollen Kinder, die sich zu eigenständigen, ausgeglichenen Persönlichkeiten entwickeln. Wir wollen Kinder heranwachsen sehen, die geliebt werden, sich geliebt fühlen und deshalb Liebe geben können.

Gute Erziehungsmethoden können erlernt werden

Wir können lernen,

- ✓ wie Kinder sich entwickeln und weshalb sie ein bestimmtes Verhalten zeigen,
- ✓ wie wir wirksam und positiv mit Fehlverhalten umgehen,
- ✓ wie wir am besten unsere Kinder ermutigen,
- ✓ wie wir aufmerksam zuhören und offen miteinander reden.

Eines ist sicher: Elternsein ist nicht leicht. Aber andererseits: Ist nicht aller Anfang schwer?

Beispiel

Wie haben wir lesen gelernt? Haben wir einfach angefangen? Oder hat etwa jemand anders – ein Lehrer, die Eltern, eine Schwester oder ein Bruder – mit uns gearbeitet, uns gezeigt, wie man mit den Buchstaben und Lauten umgehen muss?

Wie haben wir Rad fahren gelernt? Sind wir etwa einfach aufs Rad gestiegen und losgefahren? Oder hat jemand das Rad gehalten und erklärt, wie es jetzt weitergehen soll?

Es war gewiss nicht leicht, lesen und Fahrrad fahren zu lernen. Um diese Fähigkeiten zu erwerben, benötigten wir Zeit, Geduld und Übung. Wir waren zudem auf Hilfe und Rat angewiesen.

Ebenso wie lesen und Fahrrad fahren, können wir auch gute Erziehungsmethoden lernen, üben und uns Schritt für Schritt verbessern.

Gute Erziehungsmethoden sind wichtig

Erzieher/innen, Lehrer/innen und Sozialpädagoge/innen durchlaufen jahrelange Ausbildungen, um ihren Beruf ausüben zu können und zu dürfen. Die Idee, dass es für

Mütter und Väter nützlich sein kann, Erziehungsmethoden zu erlernen, ist noch ziemlich neu. Die Gesellschaft hat begonnen, unsere Aufgabe als Eltern schätzen zu lernen. Schließlich sind wir Eltern die wichtigsten Menschen im Leben unserer Kinder. Damit nehmen wir schon heute Einfluss auf die Zukunft unserer Gesellschaft.

Es gibt viele verschiedene Wege, unsere Kinder zu erziehen. Welchen wir auch wählen, das Wichtigste dabei bleibt, das *Ziel* nicht aus dem Auge zu verlieren: Wir wollen

- ✓ Kinder erziehen, die glücklich, gesund, selbstbewusst, kooperativ und verlässlich sind,
- ✓ eine tragfähige, erfüllende, dauerhafte Beziehung mit unseren Kindern aufbauen,
- ✓ unseren Kindern helfen, verantwortungsbewusste Erwachsene zu werden,
- ✓ liebevolle und liebenswerte Kinder erziehen.

Wie kann STEP Elternteraining dabei helfen?

STEP kann uns bei der Wahl einer Erziehungsmethode unterstützen, die für uns und unsere Kinder hilfreich sein wird. Das vorliegende Buch vermittelt eine *praktische, anwendbare* Erziehungsmethode. Sie kann uns helfen, den Herausforderungen der Kindererziehung Schritt für Schritt besser gerecht zu werden. Die Anwendung von STEP im Alltag wird unsere Fähigkeiten im Umgang mit unseren Kindern und damit unser Selbstvertrauen verbessern.

Im ersten Kapitel lernen wir etwas über uns selbst, indem wir uns zwei Fragen stellen:

1. Was gefällt mir an dem, was ich bereits tue?
2. Was möchte ich ändern?

Wir werden außerdem auch einiges über unsere Kinder erfahren:

- ✓ Was können wir von unseren Kindern erwarten?
- ✓ Welche Charakterzüge schätzen wir besonders an unseren Kindern?
- ✓ Warum zeigen unsere Kinder ein bestimmtes Fehlverhalten?
- ✓ Wie können wir unseren Kindern helfen, sich für ein angemessenes Verhalten zu entscheiden?

Außerdem werden wir Wege lernen, uns als Familie näher zu kommen:

- ✓ Wie können wir einander zeigen, dass wir einander lieben und respektieren?
- ✓ Wie können wir mehr Spaß miteinander haben?

Welcher Erziehungsstil wird uns helfen, unser Ziel zu erreichen?

Wir haben alle eine bestimmte Art, mit unserem Kind umzugehen, unseren eigenen *Erziehungsstil*. Es gibt viele verschiedene Arten, Kinder zu erziehen. Die drei häufigsten sind folgende:

- 1.** Befehle erteilen
Dieser Stil setzt zu enge Grenzen. Er gibt Kindern wenig oder keine Freiheit.
- 2.** Gewährenlassen oder zu oft Nachgeben
Dieser Stil gibt Kindern viel Freiheit, setzt jedoch keine Grenzen.
- 3.** Wahlmöglichkeiten anbieten
Auf diese Weise lernen Kinder, das Gleichgewicht zu finden zwischen Freiräume nutzen und Grenzen akzeptieren.

Wir wollen uns diese Erziehungsstile genauer ansehen. Nur wenige Leute halten sich an nur einen Stil. Wir neigen gewöhnlich dazu, *einen* Stil zu bevorzugen. Während wir die folgenden Zeilen lesen, denken wir über unseren eigenen Erziehungsstil nach. Wir fragen uns:

- ✓ Kann uns unser Erziehungsstil helfen, den Herausforderungen zu begegnen?
- ✓ Was können wir ändern, um den Herausforderungen besser gerecht zu werden?
- ✓ Wie können wir unserem Kind angemessene Grenzen setzen? Wie viel Freiheit sehen wir als sinnvollen Freiraum für unser Kind an?

Zusammenfassung

- ✓ Wie fühlen Sie sich als Eltern? Denken Sie darüber nach, wie Sie sich im Augenblick fühlen.
- ✓ Wenn Sie sich gut fühlen, fragen Sie sich: Weshalb? Was haben Sie gemacht, damit Sie sich gut fühlen? Wie können Sie dieses Gefühl bewahren?
- ✓ Finden Sie wenigstens einen Grund, weshalb Sie sich heute gut fühlen. Was ist gut daran? Was könnten Sie tun, um sich aus diesem Grund öfter gut zu fühlen?

Befehle erteilen

Dieser Stil wird oft als *autoritär* bezeichnet. Die Eltern sind sehr streng, sie stellen eine Menge Regeln auf. Von den Kindern wird erwartet, dass sie sich genau an die Regeln halten. Um die Einhaltung der Regeln zu erzwingen, werden die Kinder belohnt und bestraft.

Was lernen unsere Kinder daraus?

Belohnungen führen Kinder dazu, für ihr »brav sein« eine Bezahlung zu erwarten:

Beispiel

Als Tobias sieben Jahre alt war, verlangte Frau Z., seine Mutter, von ihm, ruhig zu sein, damit das Baby schlafen konnte. Als Belohnung gab sie ihm Limonade. Als Tobias neun war, musste er mit seinem kleinen Bruder spielen, damit Frau Z. sich auf ihre Prüfungen vorbereiten konnte. Als Belohnung erlaubte sie Tobias, eine Pizza für sich und seine Freunde zu bestellen. Jetzt ist Tobias elf. Seine Mutter braucht seine Hilfe: Sie erwartet, dass er auf seinen Bruder aufpasst. Als Belohnung möchte Tobias ein neues Spiel für seine Playstation.

Kinder neigen dazu, strengen Regeln zu folgen, um Auseinandersetzungen und Strafe zu vermeiden. Möglicherweise lernen sie dadurch, alles zu tun, um ihren Eltern zu gefallen, oder aber Angst vor den Eltern zu haben. Sie lernen jedoch nicht, für sich selbst zu denken.